

MEDITASI MENGENAL DIRI

Krishnamurti Vipassana Meditation

APAKAH MEDITASI MENGENAL DIRI (MMD) ITU?

Oleh: Hudoyo Hupudio

Forum
Diskusi
MMD

Halaman depan

Pengantar

Apakah MMD itu?

Brosur MMD

Testimonial:

Pilih Testimoni

Mau belajar meditasi dari awal? Baca petunjuknya di [sini](#) atau [sini](#).

Download e-books *(New)*

Kirim email ke saya

Pendahuluan

Kata 'meditasi' mengandung banyak makna bagi para pemakai kata itu dan bagi para pendengarnya. Ada banyak **tujuan** orang bermeditasi; dengan demikian, ada banyak pula **cara** atau **teknik** meditasi. Ada meditasi yang bertujuan mencapai hal-hal yang bersifat duniawi—seperti kesaktian, kesembuhan, melihat alam gaib, dan sebagainya—dan ada pula meditasi yang mempunyai tujuan spiritual, seperti mencapai atau menyatu dengan prinsip yang dianggap "tertinggi", seperti Tuhan, Nirvana, Moksha, Alam Semesta, dan sebagainya. Pada umumnya, meditasi menyangkut **pemusatan perhatian (konsentrasi)** pada suatu objek tertentu—seperti: nafas, visualisasi, kata-kata/mantra, dan sebagainya— untuk waktu yang lama, dengan harapan pada akhirnya mencapai suatu **tujuan** yang dicita-citakan. Dengan demikian, sifat umum dari kebanyakan jenis meditasi adalah suatu **pencapaian**, yang tentu saja dipahami akan tercapai di **masa depan**.

Ada satu jenis meditasi yang berbeda dengan kebanyakan meditasi lain. Meditasi ini diajarkan oleh Buddha Gotama, lebih dari 2500 tahun lalu, disebut meditasi **vipassana**. Meditasi ini berangkat dari **fakta** eksistensial yang diajarkan oleh Sang Buddha, yakni bahwa segala sesuatu dalam kehidupan atau eksistensi ini tidak kekal, terus-menerus berubah, dan tidak memuaskan; fakta ini menyebabkan penderitaan bagi orang yang tidak memahaminya: ia melekat erat pada jasmani dan batinnya, dan mencari kebahagiaan serta keabadian yang tidak pernah diketahui dan dirasakannya. Sang Buddha juga mengajarkan, bahwa penyebab atau sumber dari penderitaan eksistensial itu ialah **oleh karena manusia tidak memahami aku/dirinya**, terutama pikiran dan keinginannya, yang selalu mencari kebahagiaan dan keabadian (Anatta-lakkhana-sutta, Samyutta Nikaya, 22.59). Untuk mencapai kebahagiaan dan keabadian itu manusia selalu terlibat dalam konflik dalam dirinya sendiri maupun dengan orang lain di sekitarnya; ia terlibat konflik antara **apa yang ada** sekarang dengan **apa yang dicita-citakan** di masa depan dalam pikirannya.

Sang Buddha mengajarkan, bahwa dengan meditasi vipassana—yakni mengamati secara pasif setiap gerak-gerik jasmani dan batin (pikiran, perasaan, emosi, keinginan, harapan, keputusan, kesenangan, penderitaan, dan sebagainya)—manusia dapat memperoleh pencerahan akan hakikat sesungguhnya dari kehidupan/eksistensi yang tidak kekal dan tidak memuaskan ini. Dengan tercapainya pencerahan itu, manusia **terbebas dari kelekatan** pada jasmani dan batinnya; dengan demikian, **terbebas dari penderitaan (dukkha)**. Namun pembebasan dari penderitaan ini **tidak mungkin tercapai dengan suatu usaha yang aktif dari aku/diri** ini untuk mencapainya, oleh karena **justru aku/diri inilah sumber atau penyebab dari penderitaannya**—aku/diri tidak mungkin dapat melenyapkan aku/diri.

Justru sifat-sifat khusus dari meditasi vipassana adalah kebalikan dari kehidupan sehari-hari: pasif, berhenti, diam, lepas, berada pada saat kini. Seperti kata Sang Buddha kepada Angulimala, si perampok dan pembunuh: "*Aku sudah lama berhenti. Kamulah yang masih terus berlari. Berhentilah!*" Berada pada saat kini terus-menerus, yang di situ aku/diri dan pikiran ini berhenti, itulah pintu menuju pembebasan, menurut Sang Buddha. (Mulapariyaya-sutta, Majjhima Nikaya, 1 dan Bahiya-sutta, Udana, 1.10).

Namun, patut disayangkan bahwa, dengan perjalanan waktu, dalam banyak praktik meditasi vipassana yang diajarkan di dunia pada dewasa ini, prinsip-prinsip meditasi vipassana yang diajarkan oleh Sang Buddha telah bergeser: dari **pelepasan** menjadi **pencapaian**, dari **kepasifan** menjadi **berupaya** dan **aktif berkonsentrasi**. Bagi banyak praktisi vipassana, mungkin pada awalnya pergeseran ini tidak dirasakan; namun, bagi sementara praktisi vipassana lain, mereka mengalami kesulitan untuk

benar-benar memahami gerak-gerik jasmani dan batin ini secara pasif apabila mereka diharuskan berusaha, apalagi dengan berkonsentrasi, untuk mencapainya. Bagi para praktisi yang tersebut belakangan inilah, sejak beberapa tahun terakhir, telah dikembangkan Meditasi Mengenal Diri (MMD), yakni suatu jenis meditasi vipassana yang diyakini telah dikembalikan kepada sifat-sifat khusus meditasi vipassana yang diajarkan oleh Sang Buddha.

Meditasi Mengenal Diri (MMD)

Pemahaman bahwa praktik meditasi vipassana yang banyak diajarkan pada dewasa ini telah bergeser jauh dari apa yang sesungguhnya dimaksud oleh Sang Buddha diilhami oleh praktik meditasi yang diajarkan J. Krishnamurti pada abad ke-20. J. Krishnamurti mengkritik kebanyakan teknik meditasi yang semuanya mengutamakan **konsentrasi, usaha** dan **teknik meditasi**. Dalam hal ini termasuk pula banyak teknik vipassana Buddhis.

Bagi J. Krishnamurti, teknik meditasi apa pun sama sekali tidak membebaskan, tidak mentransformasikan batin manusia; alih-alih, malah membuat batin lebih dalam terjerat dalam keterkondisian dan keterbatasannya. Teknik konsentrasi apa pun hanya membawa praktisinya ke dalam suatu keadaan pemusatan batin yang kuat, yang mungkin memberikan suatu rasa nikmat dan bahagia yang intens, sehingga mudah disangka sebagai kebebasan, tetapi sesungguhnya menjerat batin dalam keterkondisian dan ketidakbebasan yang lebih halus.

Meditasi Mengenal Diri (MMD) adalah versi meditasi vipassana yang selama beberapa tahun terakhir telah dikembangkan dari vipassana yang diajarkan secara “tradisional”. Dalam MMD, meditasi vipassana “tradisional” telah banyak dimodifikasi berdasarkan ajaran J. Krishnamurti tentang **sadar/eling secara pasif** atau **sadar/eling tanpa memilih**, yang sesungguhnya adalah kembali pada sifat-sifat praktik meditasi vipassana murni ajaran Sang Buddha sendiri. Dengan demikian, ada beberapa perbedaan penting antara meditasi vipassana versi MMD dan meditasi vipassana “tradisional”:

(1) Tujuan meditasi vipassana

Bila seorang praktisi vipassana “tradisional” ditanya, apakah tujuan meditasi vipassana, biasanya jawabannya adalah: untuk melenyapkan keserakahan (*lobha*), kebencian (*dosa*), dan kegelapan batin (*moha*), sehingga tercapai pembebasan dari kelekatan pada jasmani dan batin (*nama-rupa*); pembebasan itu disebut ‘*Nibbana/Nirvana*’. Dengan demikian, tujuan vipassana “tradisional” bersumber dari doktrin agama Buddha. Tujuan meditasi vipassana ini dipahami akan tercapai pada suatu saat di **masa depan**.

Apakah tujuan MMD? Tujuan MMD mengandung sebuah paradoks. Di satu sisi, tujuan MMD adalah **berakhirnya aku/diri** secara radikal, yang berarti **berakhirnya penderitaan (*dukkha*)** sepenuhnya—secara teoretis, tentu saja hal ini akan tercapai di masa depan. Di sisi lain, secara praksis aktual, tujuan MMD ini tidak dilihat sebagai berada di masa depan, melainkan **harus terjadi pada saat kini**, sebagai suatu transformasi batin yang hanya bisa didekati melalui saat ini. Dalam praksis aktual, tujuan MMD adalah sadar/eling sedalam-dalamnya dan terus-menerus terhadap gerak-gerik jasmani dan batin ini pada saat munculnya, dari saat ke saat, sekarang dan di sini.

Dengan demikian, secara teoretis, tujuan MMD tidak berbeda dengan tujuan meditasi vipassana “tradisional”; namun secara praksis aktual, ternyata terdapat perbedaan mendasar di antara kedua jenis meditasi vipassana itu.

Pengertian ‘tujuan’ selalu mengacu pada suatu keadaan yang ingin dicapai di masa depan; tetapi, seperti dikatakan di atas, secara paradoks tujuan MMD adalah berada pada saat kini terus-menerus. Dengan demikian, di dalam MMD tidak relevan lagi orang bicara tentang suatu ‘tujuan’ di masa depan, di dalam MMD tidak ada ‘tujuan’.

Selain itu, ‘tujuan’ MMD adalah identik/sama dengan ‘metode’-nya, yakni berada pada saat kini terus-menerus, yang adalah ‘non-metode’ (lihat bawah).

Paradoks tujuan MMD ini tidak terdapat dalam pengajaran vipassana “tradisional” kepada para praktisinya. Tujuan vipassana “tradisional”, yakni *nibbana*, diletakkan di masa depan, bahkan sering kali ditampilkan bahwa tujuan itu hanya bisa dicapai di masa depan yang jauh, tidak dalam kehidupan sekarang.

Paradoks dari sebuah tujuan/keadaan transendental sebagaimana diuraikan di atas juga terlihat dalam kitab-kitab Mahaprajnaparamita dari Buddhisme Mahayana, seperti Sutra Intan, Sutra Hati, dan sebagainya.

Sekali lagi, tujuan MMD adalah berada pada saat ini terus-menerus; di dalam MMD orang tidak memandang ke masa depan. Bila orang bisa berada dalam keadaan itu terus-menerus, di situlah terdapat kemungkinan—itulah pintu—menuju **berakhirnya konflik dan penderitaan eksistensial manusia**; inilah yang dicari oleh umat manusia sepanjang zaman.

Apa dan bagaimana berakhirnya konflik dan penderitaan eksistensial manusia itu tidak dibahas dan tidak dikonseptualisasikan dalam praktik MMD, karena hal itu akan merupakan diskursus pikiran lagi, yang mau tidak mau akan menjadi satu lagi doktrin di antara sekian banyak doktrin spiritual yang ada, dan hanya merintang orang untuk berada pada saat ini terus-menerus, melihat apa adanya (*yathabhutam nyanadassanam*) tanpa dicampuri oleh konsep-konsep ciptaan pikiran.

Tujuan MMD bukan hanya melenyapkan keadaan-keadaan batin yang negatif, seperti *lobha*, *dosa*, dan *moha* seperti di dalam vipassana “tradisional”, tetapi juga memahami keadaan-keadaan batin yang positif, seperti cinta (*metta*), welas asih (*karuna*), simpati (*mudita*) dan keseimbangan batin (*upekkha*). Ketika semua keadaan batin yang negatif maupun positif itu dipahami/disadari, maka pemeditasi tidak akan menolak keadaan batin yang negatif dan/atau melekat pada keadaan batin yang positif.

(2) Teknik/metode meditasi vipassana

Adanya perbedaan dalam tujuan meditasi di antara meditasi vipassana “tradisional” dan MMD menyebabkan perbedaan yang mendasar dalam praktik di antara kedua versi vipassana itu. Dalam kebanyakan meditasi vipassana “tradisional” diajarkan berbagai teknik yang harus dijalankan oleh pemeditasi kalau ia ingin mencapai hasil yang diinginkan. Misalnya, dalam meditasi vipassana versi Mahasi Sayadaw, ditekankan teknik-teknik berikut:

- * berkonsentrasi untuk waktu lama pada sebuah “objek utama”;
- * mencatat/memberi label segala sesuatu yang teramati dalam meditasi (setidaknya-tidaknya pada “tahap awal” praktik);
- * melakukan meditasi duduk dan meditasi jalan berganti-ganti dalam sesi meditasi formal;
- * memperlambat sedapat mungkin semua gerakan tubuh agar dapat diamati secara kuat.

Semua itu dilakukan, dan didasari usaha (*viriya*) yang maksimal, dengan tujuan agar konsentrasi berkembang secara maksimal pula, sehingga tercapai berbagai pencerahan (*nyana*) yang teorinya telah diketahui lebih dahulu, dan akhirnya tercapai pembebasan (*nibbana*).

Di lain pihak, di dalam MMD:

- * tidak ada konsentrasi pada ‘objek utama’ apa pun—karena sadar/eling yang berkembang secara pasif akan mengembangkan pula perhatian (*sati*) yang kuat, tetapi bukan konsentrasi. Alih-alih berkonsentrasi secara sempit pada satu objek, perhatian dibiarkan terbuka seluas-luasnya secara alamiah meliputi seluruh indera, sehingga dapat menyadari rangsangan yang masuk melalui seluruh indera, termasuk batin (pintu masuknya ingatan dari masa lampau);
- * segala fenomena yang muncul dalam badan dan batin sekadar disadari secara pasif, tanpa usaha mencatat/memberi label, yang tiada lain adalah gerak pikiran lagi;
- * keadaan batin sadar/eling itu bisa dikembangkan dalam keadaan atau kegiatan apa pun: duduk, berdiri, berjalan, berbaring, tanpa membedakan dan memisahkan antara kegiatan meditasi formal dengan kegiatan sehari-hari—dengan demikian keadaan batin meditatif itu berkembang secara alamiah menjadi keadaan batin sepanjang waktu ketika pikiran/aku tidak dibutuhkan;
- * gerakan tubuh tidak perlu diperlambat secara sengaja dan artifisial—apabila perhatian menjadi kuat, maka gerakan tubuh akan melambat dengan sendirinya,

sekalipun melambatnya gerakan tubuh itu tidak dikembangkan dengan sengaja sebagai suatu teknik meditasi.

Secara singkat, **di dalam MMD tidak ada teknik meditasi apa pun**, termasuk **tidak ada konsentrasi terus-menerus pada satu objek**. Selain itu, **di dalam MMD tidak ada usaha (*viriya*)** sama sekali—untuk berada pada saat ini tidak dibutuhkan usaha apa pun.

Pengerahan usaha justru akan menghalangi pikiran dan aku/diri untuk berhenti secara alamiah, menghalangi pembebasan. Ini terlihat jelas dalam pengalaman Bhikkhu Ananda (saudara sepupu Sang Buddha) menjelang Konsili I Sangha, tidak lama setelah Sang Buddha wafat. Konsili itu hanya boleh dihadiri oleh para arahat, sehingga beliau—yang pada waktu itu masih belum bebas sepenuhnya—berusaha keras untuk mencapai kearahatan dalam waktu semalam. Ternyata justru usaha keras itu menghalangi tercapainya pembebasan. Justru pada saat beliau menghentikan sama sekali usahanya, ketika malam menjelang fajar, muncullah pembebasan terakhir dalam batinnya. (Vinaya Pitaka, Culavagga, Khandaka, 11)

Karena tidak ada teknik meditasi apa pun, dan tidak ada usaha untuk mencapai apa pun, maka pemeditasi bebas dari **beban meditasi**, sehingga sadar/eling pada saat ini, terus-menerus, tanpa mengharapkan apa pun di masa depan, merupakan keadaan diam, istirahat, dan berhenti secara sempurna.

(3) Rujukan dari kitab suci

Hampir semua teknik vipassana “tradisional” menggunakan **Mahasatipatthana-sutta** (Digha Nikaya, 22) yang terkenal sebagai rujukannya. Sutta itu penuh dengan doktrin agama Buddha, sehingga pemeditasi sukar membedakan mana yang doktrin dan mana yang pengalaman pribadi dalam meditasi pada waktu ia menerapkannya dalam praktik. Kontemplasi terhadap keempat kelompok *dhamma* (fenomena jasmani dan batin) yang diajarkan dalam Mahasatipatthana-sutta itu tidak lebih daripada kegiatan analisis intelektual semata-mata dan bukan keadaan sadar/eling aktual yang secara pasif menyadari fenomena yang muncul pada saat sekarang dan di sini. Mendiang Ajahn Buddhadasa Mahathera menyebut Mahasatipatthana-sutta sebagai tidak lebih dari sebuah “daftar berkepanjangan dari objek-objek meditasi Buddhis”—alih-alih menggunakan sutta itu sebagai rujukan untuk mengajarkan meditasi vipassana menuju pembebasan/*nibbana*, beliau menggunakan **Anapanasati-sutta** (Majjhima Nikaya, 118).

Di lain pihak, MMD menggunakan Bahiya-sutta, yang di situ Sang Buddha memberikan tuntunan vipassana yang langsung dan singkat kepada Bahiya (**Bahiya-sutta**, Udana 1.10). Bahiya adalah seorang petapa, bukan bhikkhu siswa Sang Buddha, dan selama hidupnya tidak pernah mendengar doktrin Buddhisme sama sekali. Namun Sang Buddha tidak mengajarkan “doktrin Buddhisme” apa pun kepada Bahiya; alih-alih Sang Buddha mengajarkan vipassana secara murni tanpa dilandasi doktrin apa pun; dan pada saat itu juga, ketika khotbah Sang Buddha selesai, Bahiya mencapai pencerahan terakhir. Tuntunan vipassana yang sama diajarkan pula oleh Sang Buddha kepada Malunkya-putta, seorang bhikkhu tua; dan akhirnya Bhikkhu Malunkya-putta pun mencapai pencerahan terakhir setelah berlatih beberapa lama (**Malunkya-putta-sutta**, Samyutta Nikaya, 35.95).

Oleh karena tuntunan vipassana Sang Buddha kepada Bahiya bersifat bebas dari doktrin Buddhisme, maka tuntunan itu cocok untuk digunakan sebagai rujukan mengajarkan MMD kepada para peminat MMD yang non-Buddhis maupun kepada umat Buddha sendiri.

(4) Ritualisme

Oleh karena kebanyakan teknik vipassana “tradisional” diajarkan dalam konteks agama Buddha dan diselenggarakan di sebuah vihara, maka mau tidak mau dalam praktiknya masih terdapat ritualisme. Suatu kekecualian dalam hal ini adalah di dalam retreat vipassana versi S.N. Goenka, yang di lokasinya tidak terdapat simbol-simbol keagamaan sedikit pun, sehingga pemeditasi tidak terdorong melakukan ritual apa pun dalam praktik retreatnya. Kelekatannya pada ritualisme itu sendiri sebenarnya merupakan salah satu belenggu yang harus patah sebelum orang mencapai pembebasan.

Di dalam MMD, sekalipun retreat dilakukan di dalam Dharmasala (Ruang Kebaktian) sebuah vihara, selama retreat berlangsung peserta sangat dianjurkan untuk tidak melakukan ritual agama Buddha apa pun, seperti bersujud (*namaskara*) kepada arca

Buddha (*buddharupam*) yang ada di sana, membaca paritta, dan sebagainya.

Sedangkan bagi peserta retreat MMD yang beragama Islam, mereka tetap dibenarkan melakukan ibadah sholat yang wajib menurut ajaran agamanya.

Retret MMD

Retret MMD telah diselenggarakan sejak tahun 2000 di berbagai vihara dan tempat lain di Indonesia. Pada dewasa ini, secara teratur retreat MMD diadakan di:

- o Jawa Barat – di Cipanas dan Vihara Siripada (Bumi Serpong Damai)
- o Jawa Tengah – Vihara Mendut (Magelang)
- o Bali – Brahmavihara-arama (Kabupaten Buleleng)

Secara insidental retreat MMD diadakan juga di:

- o Kalimantan Timur – Vihara Muladharna (Samarinda)
- o Jawa Tengah – Vihara Dhamma Sundara (Solo)
- o Sumatera Utara

Kepada para peminat MMD ditawarkan dua jenis retreat MMD: Retreat MMD Akhir Pekan, dan Retreat MMD Seminggu. Jadwal retreat-retret MMD selama setahun berjalan, lengkap dengan alamat (nomor HP dan *email*) tempat pendaftaran di masing-masing lokasi di atas, dapat dilihat pada **situs web MMD**, <http://meditasi-mengenal-diri.org>. Informasi lebih lanjut dan diskusi mengenai MMD dapat diikuti di **Forum Diskusi MMD**, <http://meditasi-mengenal-diri.ning.com>.

Semua retreat MMD diberikan tanpa dipungut biaya, kecuali sumbangan sukarela yang diserahkan kepada vihara pada akhir retreat sesuai kemampuan peserta masing-masing.

Pada dewasa ini, MMD hanya diajarkan oleh Dr. Hudoyo Hupudio, MPH, 65 tahun. Tetapi di kemudian hari diharapkan akan tampil para penerus yang kompeten untuk berbagi pengalaman dan mengajarkan prinsip-prinsip MMD demi pencerahan orang banyak.

1 Januari 2009,
Hudoyo Hupudio
<hudoyo@cbn.net.id>